

Pengaruh Katarsis dalam Menulis *Journaling* pada Korban *Bullying*: A *Systematic Literature Review*

Siti Azizah*, Resa Pujianti

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*azizahh2410@students.unnes.ac.id

Abstract. *The cathartic process obtained when writing journaling is that emotional experiences in someone who experiences bullying can provide benefits for themselves to reduce disturbing symptoms and improve physical and psychological well-being. Catharsis from a psychoanalytic point of view is the expression and release of repressed emotions. The purpose of this study is to obtain an overview of the effect of catharsis in writing journaling on victims of bullying. This study used the literature review method to collect data. The use of this method is based on the description in the literature review that can identify topics regarding the cathartic effect of writing journaling to help victims of bullying express the emotions they feel. In this study, the review was conducted on twenty articles relevant to the title discussed, namely "Pengaruh Katarsis dalam Menulis Journaling pada Korban Bullying". As for getting the appropriate publications, the research used the right keywords. This study, using the research question search process method. Research questions or research questions are made by researchers based on the needs of the chosen topic. Meanwhile, a search process is used to obtain or search for relevant sources to answer the research question (RQ). This research is based on the collection of several research articles related to catharsis that have been applied to writing journaling for victims of bullying. The researcher can conclude that the application of catharsis in writing journaling can help victims of bullying to express the emotions they feel. With this, the researcher found that catharsis in writing journaling has a positive impact on victims of bullying so that it can be used as a recommendation for further research.*

Key words: *catharsis, journaling, and bullying*

Abstrak. Proses katarsis yang didapat saat menulis jurnal adalah pengalaman emosional pada seseorang yang mengalami bullying dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri untuk mengurangi gejala yang mengganggu dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis. Katarsis dari sudut pandang psikoanalitik adalah ekspresi dan pelepasan emosi yang tertekan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh katarsis menulis jurnal pada korban bullying. Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk mengumpulkan data. Penggunaan metode ini didasarkan pada deskripsi dalam tinjauan pustaka yang dapat mengidentifikasi topik mengenai efek katarsis menulis jurnal untuk membantu korban bullying mengekspresikan emosi yang mereka rasakan. Dalam penelitian ini dilakukan review terhadap dua puluh artikel yang relevan dengan judul yang dibahas, yaitu "Pengaruh Katarsis dalam Menulis Journaling pada Korban Bullying". Adapun untuk mendapatkan publikasi yang sesuai, penelitian menggunakan kata kunci yang tepat. Penelitian ini, menggunakan metode proses pencarian pertanyaan penelitian. Pertanyaan penelitian atau research question dibuat oleh peneliti berdasarkan kebutuhan topik yang dipilih. Sedangkan proses pencarian digunakan untuk memperoleh atau mencari sumber-sumber yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian (RQ). Penelitian ini didasarkan pada kumpulan beberapa artikel penelitian terkait katarsis yang telah diterapkan dalam menulis jurnal bagi korban bullying. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan katarsis dalam menulis jurnal dapat membantu korban bullying untuk mengekspresikan emosi yang mereka rasakan. Dengan ini peneliti menemukan bahwa katarsis dalam menulis jurnal memiliki dampak positif bagi korban bullying sehingga dapat dijadikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: *katarsis, journaling, dan bullying*

PENDAHULUAN

Permasalahan yang sering ditemukan pada kalangan anak sekolah yaitu berhubungan dengan perilaku agresif oleh teman sebaya, perilaku tersebut biasanya dilakukan dengan tindakan *bullying*. Perilaku *bullying* merupakan permasalahan sosial dengan tindakan yang agresif, tindakan yang mengandung unsur kekerasan secara fisik maupun verbal (Niman et al., 2019). *Bullying* sering terjadi di kalangan anak sekolah baik secara individu atau kelompok yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dapat berdampak baik fisik dan mental korban. Tiga faktor terjadinya tindakan *bullying*, yaitu kesengajaan, ketidakseimbangan kekuatan, dan pengulangan (Junita et al., 2023). Perilaku ini meliputi tindakan secara fisik seperti memukul,

mencekik, menendang dan menggigit. Lalu bullying secara verbal, seperti mencela, pemberian julukan, dan menghina. Dampak tindakan *bullying* pada korban diantaranya kesehatan fisiknya menurun, dan sulit tidur.

Jumlah kasus *bullying* yang tercatat oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia dalam Infodatin PDI Kemenkes RI dari tahun 2011 hingga 2018 terdapat 318.400 anak atau sekitar 10,4% remaja mengalami *bullying* dari keseluruhan kasus bidang pendidikan (Raharjo & Aktifah, 2021). Bullying yang umum terjadi di sekolah dilakukan oleh seorang anak yang sangat takut pada anak lain sehingga ia bebas menggunakan kekerasan terhadap sasarannya tanpa mengharapkan anak lain menyakitinya, dan terjadi lebih dari 3 kali dalam sebulan. Tindakan *bullying* baik secara langsung maupun melalui dunia maya, yang dilakukan secara terang-terangan maupun secara tersembunyi dapat memperpanjang rantai kekerasan (Niman et al., 2019). Oleh karena itu, insiden pelecehan menjadi peristiwa berulang yang dapat dilakukan oleh siapa saja (Salmiyati et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi serta *need assessment* yang dilakukan oleh Afriza (2022) kepada rekan guru wali kelas serta kepala sekolah, serta beberapa jurnal harian perilaku siswa dari wali kelas, berikut permasalahan *bullying* yang sering terjadi:

1. Siswa yang memiliki badan lebih besar, pintar, senior, dan ekonomi yang lebih, tindakan *bullying* yang dilakukan yaitu mengejek, mengancam, memanggil dengan nama buruk, memukul, mengambil barang dengan sengaja. Selain itu juga terbentuk geng yang merasa lebih kuat secara fisik dengan mengintimidasi siswa-siswa lain dan mengucilkan siswa yang dianggap lebih lemah atau yang mereka tidak suka.
2. Siswa yang melakukan tindakan *bullying*, setelah diberikan asesmen awal tidak mengetahui bahwa perilaku yang mereka lakukan adalah perilaku *bullying* dan tidak memahami akibatnya.
3. Korban dari tindakan *bullying* berdampak pada interaksi sosialnya seperti malas berteman, pendiam dan penyendiri di sekolah. Selain itu korban *bullying* tidak berani bercerita dengan wali kelas atau ke orang tua.
4. Sebagian guru dan sebagian besar orang tua masih menganggap perilaku yang dilakukan siswa siswi tadi hanyalah bagian dari aktivitas bermain mereka.

Gambaran perilaku ini tentu sangat mengganggu kegiatan belajar, keberhasilan belajar dinilai baik jika bersifat kognitif, afektif dan psikomotorik berkembang dan meningkat secara berdampingan. Mengingat kasus-kasus dimana berbagai korban telah diklaim di dunia pendidikan terkait dengan perilaku agresif, maka perlu dikembangkan cara-cara yang berbeda untuk menghadapinya (Rahmi et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Afriza (2022) menjelaskan bahwa katarsis dapat digunakan untuk mengelola emosi marah seseorang dan dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik. Dengan menulis journaling siswa dapat mengutarakan rasa sedih, kasihan dengan korban bullying, rasa kesal pada perilaku yang dilakukan pembully atau sebaliknya bagi korban bullying. Lalu pada penelitian ini menggunakan katarsis dengan menulis journaling untuk mengelola emosi, dengan menulis journaling dapat mengeksplorasi perasaan dan pemikiran yang terdalam kedalam sebuah tulisan yang dapat memberikan informasi kepada peserta didik untuk dapat menghadapi situasi emosional secara lebih baik.

Katarsis adalah momen disosiasi yang mampu membangkitkan kesadaran baru akan perubahan internal individu. Akibatnya, keadaan pikiran yang mereka alami dapat dibentuk oleh apa yang mereka lakukan untuk mengatasi masalah mereka. Proses katarsis dan proses kemampuan kognitif adalah bagian dari proses penyembuhan diri alami yang merupakan aspek penting dalam perkembangan individu (Rahmawati, 2020).

Merujuk teori katarsis dari Freud dan penelitian yang telah dilakukan para ahli, katarsis dapat dikaitkan dengan menghilangkan hal-hal negatif seperti stres, kecemasan, kemarahan atau ketakutan berlebihan pada diri sendiri. Menurut Rahmawati (2020) Katarsis menggunakan

berbagai cara yang tidak berbahaya untuk menyalurkan emosi yang terpendam yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah, menemukan proses individuasi, makna hidup yang dicari dan keadaan kesadaran yang berubah atau biasa disebut dengan *altered state of consciousness* (ASC). Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, katarsis mungkin sudah berakhir adalah keadaan detasemen emosional yang terasa tidak nyaman kesadaran utama atau keadaan sejati manusia dalam usahanya melepaskan tekanan darinya (Isrosa et al., 2022).

Menulis journaling ialah salah satu metode yang dapat digunakan sebagai bentuk mengekspresikan diri, dengan menulis individu dapat meluapkan emosinya dan journaling sebagai tempat untuk katarsis. Menulis *journaling* adalah pendekatan yang lebih terstruktur yang memfokuskan pada kognisi dan menciptakan makna dengan tujuan meningkatkan *insight* dan *reframing* (Erford, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian berikut ini:

1. Bagaimana katarsis dalam menulis *journaling* dapat berpengaruh pada korban *bullying*?
2. Bagaimana keefektifan menulis *journaling* dalam mengekspresikan emosi pada korban *bullying*?
3. bagaimana hubungan katarsis dengan menulis *journaling* dapat membantu korban *bullying*?

Berdasarkan uraian di atas menulis *journaling* dianggap mampu membantu korban *bullying* untuk mengekspresikan diri, oleh karena itu pada penelitian ini akan diuji pengaruh katarsis dalam menulis *journaling* pada korban *bullying*. Manfaat dalam penelitian ini terdiri atas manfaat bagi ilmu/masyarakat, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan pada guru kelas atau guru BK dan pembaca serta hasil penelitian ini dapat berguna bahwa dalam menulis *journaling* dapat membantu korban *bullying* untuk mengekspresikan emosi yang ia rasakan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat membantu korban *bullying* dalam mengekspresikan emosinya melalui katarsis menulis *journaling*.
- b. Bagi guru, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam upaya membantu korban *bullying* untuk mengekspresikan emosinya melalui katarsis dalam bentuk menulis *journaling*.
- c. Bagi sekolah, hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan pemilihan layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk membantu korban *bullying* dengan melakukan katarsis dalam bentuk menulis *journaling*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *review literatur* untuk mengumpulkan data. Studi Literatur adalah cara untuk menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya. Penggunaan metode ini didasarkan dari uraian alasan yaitu *literatur review* dapat mengidentifikasi topik mengenai pengaruh katarsis dalam menulis *journaling* pada korban *bullying*. Peneliti dapat menyimpulkan penerapan *journaling* dapat memberikan pengaruh katarsis pada korban *bullying*. Dengan ini peneliti menemukan bahwa katarsis dalam menulis *journaling* memiliki dampak positif bagi korban *bullying* sehingga dapat dijadikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Dalam penelitian ini, kajian dilakukan terhadap 20 artikel yang relevan dengan judul yang dibahas yaitu "Pengaruh Katarsis dalam Menulis *Journaling* pada Korban *Bullying*". Adapun, mendapatkan publikasi yang sesuai, penelitian menggunakan kata kunci yang tepat seperti katarsis, *journaling*, dan *bullying*.

Research question atau pertanyaan penelitian dibuat oleh peneliti berdasarkan kebutuhan dari topik yang dipilih. berikut ini adalah pertanyaan penelitian yang digunakan dalam

penelitian ini yaitu

1. Bagaimana katarsis dalam menulis *journaling* dapat berpengaruh pada korban *bullying*?
2. Bagaimana keefektifan menulis *journaling* dalam mengekspresikan emosi pada korban *bullying*?
3. Bagaimana hubungan katarsis dengan menulis *journaling* dapat membantu korban *bullying*?

Sedangkan, *search proses* digunakan untuk mendapatkan atau mencari sumber-sumber yang relevan untuk menjawab *Research Question* (RQ). adapun, referensi terkait search engine (google chrome) dengan alamat situs google scholar, garuda ristekdikti, sinta, dan situs lainnya yang membantu peneliti mendapatkan referensi yang mendukung dengan topik yang dipilih.

Dalam melakukan *systematic literature review*, dibutuhkan strategi dan metode dalam pencarian penelitian terhadap penelitian yang terkait. Tahap pertama ialah pencarian penelitian yang terkait berdasarkan kata kunci pencarian. Kata kunci untuk mencari literatur dalam penelitian ini adalah katarsis, *journaling*, *bullying*. Kata kunci ini kemudian dimasukkan kedalam fitur pencarian yang tersedia di Google Scholar, Garuda, dan Sinta, selanjutnya, tahap kedua adalah *review* dengan cara mengidentifikasi, menganalisis luaran dan dalaman literatur. pada tahap terakhir, peneliti melakukan penyeleksian. Penyeleksian yang dilakukan peneliti berupa menilai kualitas isi materi dalam artikel berdasarkan daftar pertanyaan penelitian mengenai topik pengaruh katarsis dalam menulis *journaling* pada korban *bullying*.

Tahapan penelitian *systematic literature review* ini terdapat 5 tahapan, yaitu

1. Tahap 1 : Merumuskan Masalah

Pada tahapan ini peneliti menulis rumusan masalah yang akan dibahas secara mendalam. Pertanyaan ini dibuat berdasarkan kebutuhan topik yang akan dipilih oleh peneliti

2. Tahap 2 : Mencari Literature

Setelah merumuskan topic dan rumusan masalah yang akan diangkat atau diteliti, maka tahapan selanjutnya adalah melakukan pencarian artikel yang relevan atau yang biasa dikenal dengan istilah *search proses*. Studi literatur ini adalah ringkasan atau rangkuman yang ditentukan berdasarkan tema yang sudah ditentukan. Pencarian literature dilakukan pada bulan juni tahun 2023.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari penelitian-penelitian yang sudah dilakukan atau penelitian terdahulu. Sumber data sekunder bisa berupa artikel atau jurnal yang terakreditasi nasional dengan tema yang sudah ditentukan oleh peneliti. Pencarian literatur dalam studi literatur ini menggunakan data base.

Microsoft academic Search Process atau proses pencarian digunakan untuk mendapatkan sumber yang relevan dan digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau *research question* (RQ) dan referensi yang terkait lainnya. Proses pencarian menggunakan search engine google scholar dan dimension.ai (<https://www.microsoftacademic.com>).

3. Tahap 3 : Memilih Hasil Pencarian Literatur yang Sesuai dengan Quality Assessment (Penyaringan dan Kelayakan)

Pada tahap ini dilakukan untuk memutuskan apakah data yang ditemukan layak atau tidak untuk digunakan dalam penelitian SLR dan pada tahap ini ditentukannya Inclusion and Exclusion Criteria (Population, Intervention, comparison, outcomes, study).

4. Tahap 4 : Alesis Literatur dari Artikel yang Lolos Quality Assessment

Pada tahap ini adalah tahap dimana peneliti menganalisis atau mengurai, membedakan sesuatu untuk digolongkan dan dikelompokkan sesuai kriteria Quality Assessment yang ada di tabel diatas

5. Tahap 5 : Membuat Kesimpulan Penelitian

Pada tahap ini ialah memahami hasil pencarian yang telah dirangkum pada tahap analisis. Pada tahap ini peneliti membuat kesimpulan penelitian yaitu pernyataan singkat tentang hasil analisis

deskripsi berasal dari fakta-fakta atau hubungan yang logis dan berisi jawaban atas pernyataan yang diajukan pada bagian rumusan masalah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan 20 artikel nasional yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yakni pada tahun 2018 – 2023. Penelitian ini berlandaskan pada pengumpulan dari beberapa artikel penelitian terkait katarsis dalam menulis *journaling* yang telah diterapkan untuk membantu korban *bullying* mengekspresikan emosi yang dirasakan, sehingga didapatkan hasil analisis data sebagai berikut:

No	Penulis	Judul	Tahun	RQ 1	RQ 2	RQ 3	Hasil
1	(Salmiyati et al., 2020)	Kecemasan Anak Korban Bullying: Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan	2020	Y	X	Y	✓
2	(Rahmi et al., 2021)	Efektivitas Teknik Konseling Menulis Ekspresif Untuk Mereduksi Motif Agresi Siswa Man 4 Aceh Besar	2021	Y	Y	Y	✓
3	(Raharjo & Aktifah, 2021)	Penerapan Terapi Menulis Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying	2021	Y	Y	Y	✓
4	(Isrosa et al., 2022)	Penerapan Expressive Writing Sebagai Metode Katarsis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba	2022	Y	Y	Y	✓
5	(Hartini et al., 2021)	Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying	2021	Y	Y	Y	X
6	(Triana Dewi & Meiyutariningsih, 2021)	Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja		Y	Y	Y	X
7	(Armitage, 2021)	Bullying in children: impact on child health	2021	Y	Y	Y	X
8	(Niman et al., 2019)	Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying	2019	Y	Y	Y	✓
9	(Obregón-Cuesta et al., 2022)	Bullying in Adolescents: Differences between Gender and School Year and Relationship with Academic Performance	2022	Y	Y	Y	X

10	(Junita et al., 2023)	Ekspressif Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan pada Korban Bullying	2023	Y	Y	Y	✓
11	(Rahmawati, 2020)	Kajian Literatur Psikologi: Katarsis Sebagai Bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19	2020	Y	Y	Y	✓
12	(Hakim, 2019)	Pengaruh Art Thetapy Untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Korban Bullying Ditinjau Dari Jenis Kelamin	2019	Y	Y	Y	X
13	(Kibtyah et al., 2019)	The Implementation Of Trauma Healing To The Bullying Victims At Rumah Duta Revolusi Mental Semarang	2020	Y	Y	Y	X
14	(Annisa et al., 2021)	Efektivitas Writing Therapy Dan Cognitif Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying	2021	Y	Y	Y	X
15	(Afriza, 2022)	Best Practice Penggunaan Teknik Expressive Writing Untuk Mencegah Bullying di SD IT Anak Shalih Lhokseumawe	2022	Y	Y	Y	✓
16	(Munjidah & Hanif, 2022)	Kekerasan dalam Dunia Pendidikan (Studi Peran dalam Mencegah Bullying di SDN 2 Kalikesur Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas)	2022	Y	Y	Y	X
17	(Ayatilah & Savira, 2021)	Self-Compassion Pada Perempuan Yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus	2021	Y	Y	Y	X
18	(Wahyuningtyas et al., 2021)	Pelayanan Konseling Kelompok Dalam Menangani Kasus Bullying	2021	Y	Y	Y	X
19	(Giovani et al., 2021)	Efektivitas Art Therapy Metode Ganim Dalam Menurunkan Tingkat Disregulasi Emosi Pada Siswa Sma Yang Menjadi Korban Bullying	2021	Y	Y	Y	X
20	(Yuliana et al., 2023)	Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap	2023	Y	Y	Y	X

		Penurunan Tingkat Cemas Pada Remaja Korban Bullying					
--	--	---	--	--	--	--	--

Keterangan Simbol:

✓ : Untuk jurnal atau data yang digunakan penelitian

X : Untuk jurnal atau data yang tidak digunakan dalam penelitian

Katarsis dilakukan dengan mengekspresikan emosi atau perasaan bisa melalui tulisan-tulisan sebagai bentuk perwakilan penyaluran emosi. Penyungkapan emosi yang dialami saat sedang menulis pengalaman emosional dianggap sebagai faktor yang menghasilkan efek terapeutik. Menurut Pennebaker (1997) proses terapeutik berfokus pada pengungkapan pengalaman emosional. Pengungkapan diri dan pengakuan adalah proses mendasar dalam psikoterapi dan terjadi secara alami dalam interaksi sosial yang dipandang bermanfaat secara psikologis dan bahkan fisik.

Menulis adalah aktivitas melahirkan pikiran dan perasaan dalam bentuk tulisan, maka dengan menulis *journaling* memungkinkan siswa untuk mengekspresikan segala hal yang ada dalam pemikirannya. *Journaling* dapat membantu individu lebih memahami diri mereka sendiri dan mengatasi depresi, kecemasan, ketakutan, kecanduan, ketakutan akan penyakit dan kehilangan perubahan dalam hidup mereka. Menulis *journaling* dapat digunakan untuk menyembuhkan dan meningkatkan kesehatan mental. Kondisi tersebut sesuai dengan pendapat Pennebaker (1997) yang menjelaskan bahwa menulis mengenai pengalaman emosional, peristiwa traumatik dan kejadian menekan yang menyebabkan stress atau situasi stressfull akan berpengaruh dengan kesehatan mental seseorang. Selain itu, dapat juga meningkatkan kemampuan dalam mengelola dan menurunkan stress, mendapatkan *insight* atau pemahaman, mengurangi keluhan keluhan fisik (Faried et al., 2019).

Berdasarkan pengumpulan data penelitian pada studi literatur yang telah dilakukan maka hasil analisis menyebutkan menulis *journaling* berpengaruh pada korban bullying. Dengan menulis *journaling* ini siswa dapat mengekspresikan emosinya melalui tulisan. Dengan kata lain menulis *journaling* akan membuat korban bullying dapat menerima dan mengekspresikan emosi positif maupun negatif yang diterimanya. Maka korban bullying dapat memiliki keterampilan untuk menerima diri atas ketidaksempurnaan dengan tidak menghakimi diri sendiri dengan melakukan katarsis menggunakan *journaling*.

SIMPULAN

Bersumber pada hasil analisis penelitian yang telah peneliti lakukan, kesimpulan yang dapat diambil yaitu Bullying yang terjadi pada kalangan anak sekolah baik secara individu atau kelompok yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dapat berdampak baik fisik dan mental korban. Tiga faktor terjadinya tindakan bullying, yaitu kesengajaan, ketidakseimbangan kekuatan, dan pengulangan (Junita et al., 2023). Namun bullying ini dapat diatasi dengan menulis *journaling*, menulis *journaling* ini efektif karena dengan hal ini dapat mengekspresikan emosi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mendalami lebih jauh mengenai katarsis yang dapat digunakan dalam menulis *journaling* sehingga penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

Afriza, C. S. (2022). Best Practice Penggunaan Teknik Expressive Writing untuk Mencegah Bullying di SD IT Anak Shalih Ljokseumawe. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 2(4), 308–313.

- Annisa, S., Fitriyah, E. T., & Roni, F. (2021). *Efektivitas Writing Therapy dan Caognitif Therapy untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja Korban Bullying*. 01(02), 74–82.
- Armitage, R. (2021). Bullying in children: Impact on child health. *BMJ Paediatrics Open*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2020-000939>
- Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). Self-Compassion pada Perempuan yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212–226.
- Erford, B. T. (2020). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Faried, L., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Efektivitas Pemberian Ekspresif Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Self Injury Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert. *Psikovidya*, 22(2), 118–131. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v22i2.108>
- Giovani, S., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). *Efektivitas Art Therapy Metode Ganim dalam Menurunkan Tingkat Disregulasi Emosi pada Siswa yang Menjadi Korban Bullying*. 5(1), 47–54.
- Hakim, L. (2019). *Pengaruh Art Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Korban Bullying Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. 8–12.
- Hartini, S., Willy, W., Fransisca, F., Handayani, S., Levina, G., & Yusri, R. A. (2021). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 440. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5986>
- Isrosa, M., Wardiah, D., & Surmilasari, N. (2022). Penerapan Expressive Writing Sebagai Metode Katarsis Pada Siswa Kelas V SD Negeri 10 Koba. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 3219–3229.
- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate. (2023). Ekspresif Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan pada Korban Bullying. *Jurnal Diversita*, 9(1), 78–84. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8333>
- Kibtyah, M., Rohmah, A. M., & Maulana, K. A. (2019). *The Implementation Of Trauma Healing To The Bullying Victims At Rumah Duta Revolusi Mental Semarang*. 4(April).
- Munjidah, & Hanif, M. (2022). *Kekerasan dalam Dunia Pendidikan (Studi Peran dalam Mencegah Bullying di SDN 2 Kalikesur Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas)*. 7(2), 301–324.
- Niman, S., Saptiningsih, M., Tania, C., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Borromeus, S. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179–184.
- Obregón-Cuesta, A. I., Mínguez-Mínguez, L. A., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Fernández-Solana, J., González-Bernal, J. J., & González-Santos, J. (2022). Bullying in Adolescents: Differences between Gender and School Year and Relationship with Academic Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159301>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Raharjo, S., & Aktifah, N. (2021). Penerapan Terapi Menulis Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.968>
- Rahmawati, N. (2020). Kajian Literatur Psikologi: Katarsis Sebagai Bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Rahmi, N., Yahya, M., Bakar, A., Marsela Program Studi Bimbingan Konseling, F., & Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, F. (2021). Efektivitas Teknik Konseling Untuk Mereduksi Motif Agresi Siswa MAN Aceh Besar. *Jurnal Suloh*, 6(1), 27–34.

- Salmiyati, Sulistyaningsih, W., & Ervika, E. (2020). Kecemasan Anak Korban Bullying: Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 49–56.
- Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Wahyuningtyas, I., Ayu, L. F., & Rafidah, N. (2021). *Pelayanan Konseling Kelompok Dalam Menangani Kasus Bullying*. I(01), 34–47.
- Yuliana, A. R., Cahyanti, L., Fitriana, V., & Nur, H. A. (2023). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada Remaja Korban Bullying*. 81–96.